

Profil des cohortes

Plusieurs livres portant sur le rôle de la démographie dans nos vies ont été publiés depuis quelques années. L'un d'eux, paru en 1996, intitulé *Entre le Boom et l'Écho* et écrit par l'économiste et démographe canadien David Foot et le journaliste Daniel Stoffman, a soulevé beaucoup d'attention¹. Ses auteurs ont étudié l'évolution de la fécondité, de la natalité et de l'immigration au Canada au 20^e siècle et, à partir de là, ont réparti la population actuelle en neuf groupes démographiques, ou cohortes, possédant chacun des caractéristiques importantes et uniques. Ces neuf cohortes, les années de naissance des personnes qui les constituent et le nombre de personnes que comprendait chaque cohorte en 1996 sont indiqués dans le Tableau 1.

Tableau 1

COHORTES DÉMOGRAPHIQUES AU CANADA

	Années de naissance	Nbre de personnes en 1996
Avant la Grande Guerre	≤ 1914	627 000
Première Guerre mondiale	1915-1919	589 000
Les Années folles	1920-1929	2 000 000
La Crise	1930-1939	2 500 000
Deuxième Guerre mondiale	1940-1946	2 200 000
Baby-boom	1947-1966	9 800 000
• Début du baby-boom	1947-1951 *	
• Milieu du baby-boom	1952-1959 *	
• Fin du baby-boom ou	1960-1966	
Génération X		
Effondrement de la natalité ou baby-bust	1967-1979	5 400 000
Écho du baby-boom	1980-1995	6 900 000
L'avenir	1996-2010	-

* D. Stoffman (communication personnelle, 31 janvier 1997).

Foot & Stoffman, 1996

Les données recueillies dans le cadre du Sondage indicateur de l'activité physique en 1995 permettent de comparer en détail quatre grands groupes démographiques établis à partir des cohortes de Foot et Stoffman :

- le **groupe de l'avant baby-boom**, un groupe hétérogène de personnes qui avaient plus de 49 ans en 1995 et qui appartiennent à cinq cohortes différentes recensées par Foot et Stoffman (l'échantillon de 1995 n'a pas permis de comparer plus en détail les groupes de personnes nées avant 1947);
- le **groupe du baby-boom**, composé de personnes qui avaient de 36 à 48 ans en 1995 et qui sont nées au début ou au milieu du baby-boom, soit pendant la période de paix et d'essor économique qui a suivi la Deuxième Guerre mondiale;
- la **Génération X**, groupe de personnes qui avaient de 29 à 35 ans en 1995 et qui sont nées à la fin du baby-boom ou de la plus vaste cohorte démographique au Canada; avec les gens du début et du milieu du baby-boom, elles constituent le tiers de la population canadienne;
- le **groupe issu de l'effondrement de la natalité**, formé de personnes qui avaient de 16 à 28 ans en 1995 et qui sont nées pendant une période marquée par un déclin de la natalité, déclin causé par des facteurs tels que l'apparition de la pilule contraceptive et la présence croissante des femmes sur le marché du travail¹.

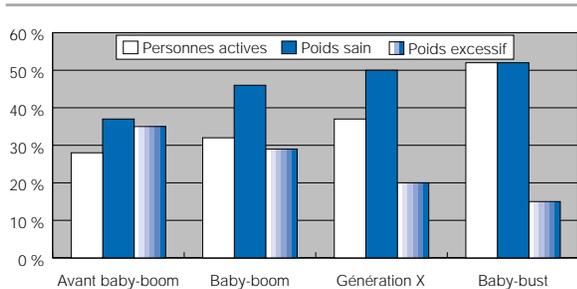
Niveau d'activité et poids

Par l'entremise du Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, on a évalué le niveau d'activité



Figure 1

NIVEAU D'ACTIVITÉ ET INDICE DE MASSE CORPORELLE selon la cohorte



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

physique des gens des différentes cohortes en mesurant leur dépense énergétique quotidienne moyenne. On considère comme étant physiquement actif quelqu'un dont la dépense énergétique quotidienne moyenne est d'au moins 3 KkJ (kilocalories/kilogramme de poids/jour) et comme étant physiquement inactif quelqu'un qui dépense moins de 0,5 KkJ.

Comme le montre la Figure 1, le niveau d'activité physique croît d'un groupe démographique à l'autre, le groupe du baby-bust étant le plus actif et le groupe de l'avant baby-boom, le moins actif. En fait, le groupe du baby-bust est deux fois plus actif que le groupe de l'avant baby-boom.

Par ailleurs, dans les cohortes les plus âgées, des proportions progressivement plus grandes de personnes sont exposées à des problèmes de santé en raison de leur poids excessif, comme l'atteste leur indice de masse corporelle (kg/m²) de 27 ou plus. Parallèlement, une plus petite proportion de gens dans les cohortes les plus âgées ont un indice de masse corporelle entre 20 et 25, fourchette correspondant à un poids sain.

Le comportement a changé

Les gens de 40 ans sont-ils plus ou moins actifs aujourd'hui que ne l'étaient les gens de 40 ans il y a 15 ans? On peut répondre à cette question en extrapolant, à partir des données de l'Enquête condition physique Canada de 1981, à quel point les gens des différentes cohortes seraient physiquement actifs s'ils avaient les mêmes niveaux d'activité physique que leurs prédécesseurs. On compare ensuite ces extrapolations aux niveaux réels d'activité physique des différentes cohortes en 1995.

Comme l'indiquent les niveaux extrapolés et les niveaux réels d'activité physique en 1995 présentés dans la Figure 2, le pourcentage de personnes

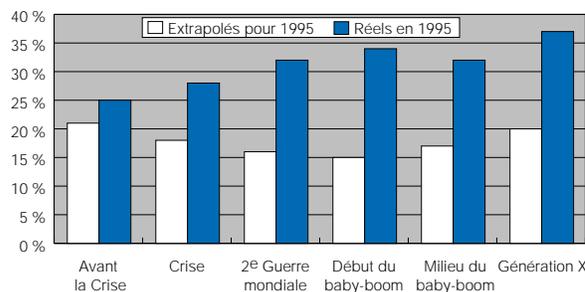
actives est, dans chaque cohorte, supérieur au pourcentage extrapolé uniquement en fonction de l'âge. Par exemple, parmi les Canadiens et Canadiennes nés pendant la Crise (âgés de 56 à 65 ans en 1995), le pourcentage extrapolé de personnes actives est de 18 %. Cette extrapolation est basée sur le fait que 18 % des gens âgés de 56 à 65 ans étaient physiquement actifs au Canada en 1981. Toutefois, en 1995, 28 % des gens nés pendant la Crise étaient physiquement actifs, ce qui représente 10 points de pourcentage de plus que le niveau extrapolé. Les gens nés pendant la Crise sont donc plus actifs physiquement que ne l'étaient leurs prédécesseurs en 1981.

Parmi les Canadiens et Canadiennes nés après la Crise, il existe un écart encore plus grand entre les niveaux réels et les niveaux extrapolés d'activité physique. Les tendances de 1981 basées sur l'âge indiquaient que les niveaux d'activité baisseraient parmi ces cohortes. Cela n'a pas été le cas et, bien au contraire, les niveaux d'activité ont considérablement augmenté. Ces augmentations, peut-être attribuables au moins en partie aux efforts concertés en vue de changer les niveaux d'activité physique au Canada, signifient que la manière dont les Canadiens et Canadiennes envisagent l'activité physique a changé pour le mieux.

De nos jours, les aînés sont aussi plus actifs que les extrapolations le présageaient. En particulier, les personnes arrivant à l'âge de la retraite — nées pendant la Crise et la Deuxième Guerre mondiale — sont en passe d'être plus actives que les aînés d'aujourd'hui. C'est une bonne nouvelle, car cela augmente leurs chances de vivre plus longtemps sans incapacité que les gens des cohortes précédentes. Si les gens de l'avant baby-boom et du baby-boom continuent à dépasser les niveaux d'activité physique de leurs prédécesseurs, ils contribueront à faire du Canada un pays plus actif et il en découlera des avantages importants sur le plan de la santé.

Figure 2

NIVEAUX D'ACTIVITÉ EXTRAPOLÉS C. NIVEAUX RÉELS



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

Coup d'oeil sur la vie intérieure

En plus de brosser un tableau de l'activité physique, le Sondage indicateur de l'activité physique en 1995 donne un aperçu de la vie intérieure des gens au Canada. Les différences dans la satisfaction de vivre et le degré de déprime ressentis par les gens des différentes cohortes permettent d'entrevoir leur vie intérieure.

On s'est renseigné sur la satisfaction de vivre des répondants en leur demandant d'évaluer dans quelle mesure ils étaient satisfaits de cinq aspects essentiels de leur vie quotidienne — leur vie de famille, leur vie au travail ou à l'école, leur vie sociale, leurs activités de loisirs et leurs activités physiques.

Les résultats indiquent que, dans l'ensemble, les Canadiens et Canadiennes des quatre groupes démographiques ne sont pas très mécontents d'aucun de ces aspects essentiels. La proportion dans laquelle ils sont très satisfaits de chacun de ces cinq aspects essentiels diffère cependant suivant le groupe (Tableau 2).

Tableau 2

SATISFACTION DE VIVRE				
	Avant le baby-boom	Baby-boom	Génération X	Baby-bust
<i>Très satisfaits...</i>				
de leur vie au travail	48%	42%	36%	30%
de leur vie de famille	72	66	63	59
de leur vie sociale	58	50	46	50
de leurs activités de loisirs	50	35	28	31
de leurs activités physiques	44	28	23	27

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

Vie au travail ou à l'école - La génération du baby-bust et la Génération X ont eu moins tendance à être très satisfaits de leur vie au travail ou à l'école que les gens de l'avant baby-boom et du baby-boom.

Vie de famille - Des différences révélatrices se manifestent aussi sur le plan de la vie de famille, où relativement moins de gens du baby-bust et de la Génération X se sont déclarés très satisfaits de cet aspect de leur vie.

Vie sociale - De tous les groupes démographiques, les gens de l'avant baby-boom semblent être les plus satisfaits de leur vie sociale et ceux de la Génération X, les moins satisfaits.

Activités de loisirs - Le groupe de l'avant baby-boom est beaucoup plus porté que les autres à être très satisfait de ses activités de loisirs. C'est dans ce

domaine que se manifeste la plus grande différence entre les degrés de satisfaction indiqués par les quatre cohortes.

Activités physiques - Là encore, le groupe de l'avant baby-boom a été nettement plus enclin à dire qu'il était très satisfait de cet aspect de sa vie.

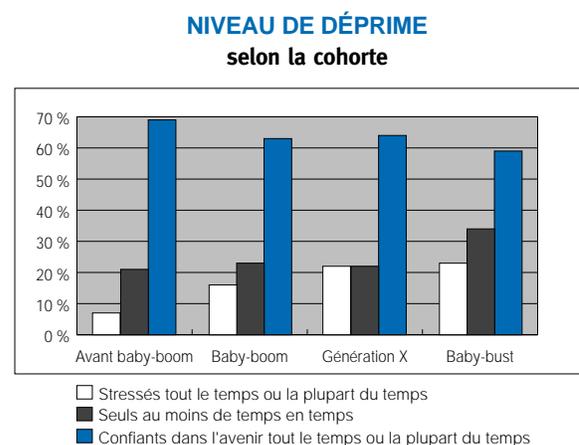
Déprime des années 1990

On a examiné la déprime relative des différentes cohortes à l'aide de trois indicateurs : le degré de stress, le sentiment de solitude et la confiance dans l'avenir dont ont fait part les répondants.

La Génération X et le groupe issu de l'effondrement de la natalité ont eu plus tendance que le groupe du baby-boom et de l'avant baby-boom à se déclarer stressés tout le temps ou la plupart du temps. Les membres du groupe issu de l'effondrement de la natalité ont tendu davantage à dire qu'ils se sentaient seuls au moins de temps en temps (Figure 3). En outre, environ les deux tiers des gens de l'avant baby-boom, du baby-boom et de la Génération X ont répondu qu'ils avaient confiance dans l'avenir tout le temps ou la plupart du temps. La génération du baby-bust est celle qui a le moins confiance dans l'avenir.

Dans l'ensemble, ces résultats semblent indiquer que les jeunes Canadiens et Canadiennes se sentent plus seuls, sont plus stressés et moins confiants dans l'avenir que les gens du baby-boom et de l'avant baby-boom. De plus, étant donné la moins grande satisfaction de vivre que ressentent les jeunes cohortes, comme on l'a vu précédemment, ces résultats laissent supposer que la Génération X et le groupe issu de l'effondrement de la natalité sont généralement plus sujets à la déprime que les personnes plus âgées.

Figure 3



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

Une génération encore plus active

Les niveaux d'activité physique ont augmenté dans la plupart des groupes démographiques et ce, malgré le vieillissement de la population.

Toutefois, les Canadiens et Canadiennes ont encore beaucoup à faire avant d'être considérés comme étant suffisamment actifs pour en tirer des bienfaits sur le plan de la santé. Même dans la cohorte où les gens sont le plus actifs, celle issue de l'effondrement de la natalité, seulement la moitié sont tenus pour actifs.

Il est inquiétant de constater le niveau relativement haut de déprime qu'éprouvent les gens des jeunes cohortes. La vie dans le monde en changement perpétuel des années 1990 présente des défis sociaux et économiques particuliers à ces jeunes adultes. Dans ce contexte, il vaudrait la peine de promouvoir l'activité physique comme un moyen puissant de gestion du stress, de la dépression et de la santé émotionnelle en général².

Foot et Stoffman allèguent que «la démographie joue un rôle prépondérant dans la vie économique et sociale de notre pays». Il est donc important de comprendre la nature des différentes cohortes pour comprendre les changements. L'évolution des normes sociales, stimulée par des interventions stratégiques au niveau de la population, est également un facteur important qui a probablement beaucoup contribué à favoriser la tendance à la hausse des niveaux d'activité physique au Canada. Par conséquent, il faut poursuivre le travail considérable qui a été accompli au cours des 15 dernières années pour accroître les niveaux d'activité des Canadiens et Canadiennes.

Pour commander d'autres bulletins de cette série ou pour obtenir des tableaux détaillés sur le sujet présenté dans le présent bulletin, veuillez écrire à :

l'Institut canadien de la recherche sur
la condition physique et le mode de vie
185, rue Somerset ouest, bureau 201
Ottawa (Ontario)
K2P 0J2
téléphone : (613) 233-5528
télécopieur : (613) 233-5536
info@icrcp.ca

Subventionné en partie par Santé Canada

Références

- ¹ Foot, D.K. & Stoffman, D. (1996). *Entre le Boom et l'Écho : Comment mettre à profit la réalité démographique* (Trad. de l'anglais par F. Hareau). Les Éditions du Boréal. (Original publié en 1996)
- ² International Society of Sport Psychology. (1991). Physical activity and psychological benefits: An ISSP position statement. *ISSP Newsletter*, 2 (2), 1-3.

Publié en juin 1997

Profil des cohortes

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995

	Avant baby-boom	Baby-boom	Génération X	Baby-bust
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE				
Actifs (≥ 3 KKJ ¹)	28 %	32 %	37 %	52 %
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	28	31	30	24
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	25	28	21	17
Inactifs (<0,5 KKJ)	19	9	11	–
INDICE DE MASSE CORPORELLE ²				
<20	5	7	10	17
20-25	37	46	50	52
25-27	23	17	20	16
>27	35	29	20	15
PERCEPTIONS DE LA SANTÉ				
Très bonne	33	36	33	28
Bonne	32	41	43	48
Moyenne	27	19	21	21
Mauvaise ou très mauvaise	8	4	–	–
TRÈS SATISFAITS				
De leur vie de famille	72	66	63	59
De leur vie au travail ou à l'école	48	42	36	30
De leur vie sociale	58	50	46	50
De leurs activités de loisirs	50	35	28	31
De leurs activités physiques	44	28	23	27
STRESSÉS				
Tout le temps ou la plupart du temps	7	16	22	23
De temps en temps	29	48	41	44
Très peu de temps ou jamais	64	36	37	33
SEULS				
Tout le temps ou la plupart du temps	6	5	–	6
De temps en temps	15	18	17	28
Très peu de temps ou jamais	79	76	78	66
CONFIANTS DANS L'AVENIR				
Tout le temps ou la plupart du temps	69	63	64	59
De temps en temps	21	30	27	30
Très peu de temps ou jamais	10	8	9	12

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à une marche d'une heure chaque jour.

2 Indice de masse corporelle = kg/m². Les catégories exactes sont définies comme suit : $\leq 19,99$ (poids insuffisant), 20,00 à 24,99 (poids recommandé), 25,00 à 27,00 (possibilité de poids excessif), $>27,00$ (poids excessif).

– L'insuffisance de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

(suite)

	Avant baby-boom		Baby-boom		Génération X		Baby-bust	
	F	H	F	H	F	H	F	H
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE								
Actifs (≥ 3 KKJ ¹)	25 %	31 %	28 %	37 %	38 %	37 %	50 %	54 %
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	29	27	30	31	29	32	24	24
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	23	27	30	26	24	–	17	–
Inactifs ($< 0,5$ KKJ)	23	15	12	–	–	–	–	–
INDICE DE MASSE CORPORELLE²								
<20	6	–	10	–	14	–	25	–
20-25	44	29	55	37	56	44	55	49
25-27	12	35	15	19	12	28	13	19
>27	37	32	20	40	18	23	–	22
PERCEPTIONS DE LA SANTÉ								
Très bonne	28	38	37	35	31	35	25	31
Bonne	32	32	37	45	42	43	48	48
Moyenne	33	20	22	16	25	16	24	18
Mauvaise ou très mauvaise	7	–	–	–	–	–	–	–
TRÈS SATISFAITS								
De leur vie de famille	70	75	67	64	64	61	67	51
De leur vie au travail ou à l'école	43	51	41	42	33	39	30	29
De leur vie sociale	58	59	54	46	47	44	53	48
De leurs activités de loisirs	52	48	35	34	29	27	31	32
De leurs activités physiques	42	45	28	27	18	28	25	29
STRESSÉS								
Tout le temps ou la plupart du temps	8	–	17	14	27	15	28	19
De temps en temps	31	27	46	50	36	47	42	46
Très peu de temps ou jamais	61	67	37	36	37	38	30	36
SEULS								
Tout le temps ou la plupart du temps	8	–	–	–	–	–	–	–
De temps en temps	18	12	18	19	23	–	24	30
Très peu de temps ou jamais	74	83	76	77	71	85	69	64
CONFIANTS DANS L'AVENIR								
Tout le temps ou la plupart du temps	68	69	67	57	61	68	57	60
De temps en temps	22	20	25	35	33	20	29	30
Très peu de temps ou jamais	10	–	7	–	–	–	14	10

1 Kilo-calories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à une marche d'une heure chaque jour.

2 Indice de masse corporelle = kg/m². Les catégories exactes sont définies comme suit : $\leq 19,99$ (poids insuffisant), 20,00 à 24,99 (poids recommandé), 25,00 à 27,00 (possibilité de poids excessif), $> 27,00$ (poids excessif).

– L'insuffisance de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.